THE RECOVERY KERNEL

Guide de démarrage rapide du facilitateur

Tout ce dont vous avez besoin pour exécuter le Kernel. Au même endroit. Dans le bon ordre.

Qu'est-ce que ce guide ?

Le Recovery Kernel est un système complet — un livre principal, un format de réunion, un rituel d'introduction, une bibliothèque d'activités, un module de psychodrame, des scripts de dramaturge, et un guide de termes. Ce Guide de Démarrage Rapide est le seul document qui les relie tous. Il vous indique ce qu'est chaque fichier, quand l'utiliser, comment les pièces sont connectées, et comment animer votre première réunion sans formation préalable.

Vous n'avez pas besoin de lire tous les fichiers avant votre première réunion. Vous avez besoin de ce guide et du script de format de réunion. Le reste se déroule au fur et à mesure que votre groupe se développe.

Section 1

À qui ce système s'adresse — et à qui il ne s'adresse pas.

La version du matériel de la réunion — lisez ceci avant votre première séance

Ce système est pour les groupes où :

- Les participants ont essayé des approches de rétablissement conventionnelles et les ont trouvées inadéquates — non pas parce qu'ils n'étaient pas engagés, mais parce que le cadre ne correspondait pas à leur biologie ou à leur expérience.
- Il existe un scepticisme important envers les modèles traditionnels des 12 étapes, le cadrage religieux ou les formats basés sur des témoignages — ce système n'exige aucun de ces éléments.
- Les participants comprennent des personnes ayant une faible littératie, un vocabulaire de rétablissement minimal, ou aucune expérience de groupe antérieure — le format de la réunion est conçu de manière à ce que la pleine participation ne nécessite aucune capacité de lecture.
- Le facilitateur souhaite un cadre axé sur la biologie et qui réduit la honte, un cadre qui peut évoluer avec un groupe, de la crise à l'intégration, sur des mois ou des années.
- Le groupe comprend les Warriors (à haute intensité, vulnérables aux stimulants), les Worriers (prédisposés à l'anxiété, vulnérables aux dépresseurs), et les individus déficients en MTHFR — le système est conçu pour servir les trois simultanément
- La réduction des risques est un objectif acceptable et explicite — ce système s'adresse aux personnes qui utilisent encore ainsi qu'aux personnes en rétablissement.

Ce système n'est pas la ressource principale appropriée lorsque :

- Un participant présente un sevrage médical aigu d'alcool ou de benzodiazépines — ceci est une urgence médicale ; le format de réunion ne peut pas remplacer une surveillance médicale ; se rendre directement aux soins d'urgence en premier.
- Un participant présente une psychose active ou une instabilité psychiatrique sévère — stabiliser avant d'introduire la profondeur du système.
- Le groupe n'a pas encore établi de confiance minimale — le module de psychodrame et le témoignage d'échange de rôles nécessitent au moins 4 à 6 séances de construction de confiance préalables ; le format de réunion principal et la bibliothèque d'activités peuvent commencer dès le premier jour.
- Le facilitateur est également en crise aiguë — le rôle de facilitateur exige de maintenir le contenant ; si vous ne pouvez pas maintenir le contenant ce

soir, demandez à quelqu'un d'autre de faciliter ou de mener une session plus légère.

- L'espace physique est réellement dangereux — certaines activités nécessitent du mouvement ; le module de psychodrame nécessite une sécurité émotionnelle ; évaluez l'espace avant de vous engager dans une session complète.

Une note sur le rôle du facilitateur

Vous n'avez pas besoin de credential clinique pour faciliter une réunion Kernel. Vous avez besoin de : une familiarité avec ce guide et le script de format de réunion ; la capacité de gérer le temps sans rigidité ; la volonté d'être honnête au sujet de votre propre expérience lorsque cela sert le groupe ; et le jugement de reconnaître quand quelque chose doit s'arrêter.

Le facilitateur ne répare pas les gens. Le facilitateur crée les conditions dans lesquelles les gens peuvent vivre quelque chose qui les émeut. C'est un travail différent — et il est accessible à quiconque comprend la différence.

Si vous êtes vous-même en rétablissement et que vous animez ce groupe : votre expérience est un atout, et non un conflit d'intérêts. Le Kernel a été construit par quelqu'un en rétablissement pour des personnes en rétablissement. Cette connaissance vécue fait partie de ce qui fait que cela fonctionne.

Section 2

Légende des niveaux de preuves

Comment interpréter le niveau de confiance des affirmations dans ce système

Le livre principal du Kernel utilise un système de preuves à cinq niveaux pour toutes les affirmations thérapeutiques. Les documents de réunion font référence à des protocoles de ce livre. Lorsqu'un animateur présente un protocole, cette légende s'applique aux affirmations qu'il contient. Les participants qui souhaitent comprendre la base des preuves de ce qu'ils entendent peuvent consulter le livre principal — cette légende leur indique comment lire ce qu'ils y trouvent.

Établi	Consensus fort de multiples essais contrôlés randomisés et de lignes directrices cliniques. Lorsque ce niveau est cité, l'affirmation est étayée par des organismes tels que la FDA, le CPIC ou des associations médicales majeures. Exemples dans le Kernel : statut CYP2D6 et contre-indication à la codéine ; risque de crise convulsive lors du sevrage d'alcool et de benzodiazépines ; augmentation du BDNF due à l'exercice.
probable	Des preuves cohérentes issues d'études observationnelles et de recherches mécanistiques, avec un soutien de quelques essais randomisés mais pas complet. Le mécanisme est bien compris ; le bénéfice clinique est constamment observé. Exemples : méthylfolate pour les variants MTHFR ; magnésium pour le soutien COMT ; NAC pour la réduction des fringales. Procéder avec ceux-ci avec surveillance.
ÉMERGENT	Des essais prometteurs de phase précoce, des mécanismes plausibles, des signaux cohérents — mais pas encore confirmés par des études contrôlées à grande échelle. Exemples : souches probiotiques spécifiques pour l'humeur ; l'ocytocine pour le soutien lors du sevrage ; certaines affirmations concernant l'exercice épigénétique. Cela vaut la peine d'être exploré, surtout lorsque les options de niveau inférieur ont été inadéquates.
EXPÉRIENCE DE L'AUTEUR/SYSTÈME	Schémas observés dans le rétablissement de l'auteur et dans les communautés de rétablissement utilisant ce cadre. Ce ne sont pas des données au sens scientifique — une observation éclairée qui mérite des tests personnels sous une supervision appropriée. Présenté avec plus d'incertitude que les niveaux précédents.
CONTROVERSÉ / MIXTE	Débat actif dans la littérature. Les études pointent dans différentes directions. Présentez ces éléments à un clinicien comme des questions, et non comme des conclusions.

Comment les facilitateurs utilisent ceci

Lorsque vous présentez un protocole lors d'une réunion, vous n'avez pas besoin de réciter les niveaux de preuves. Vous devez savoir approximativement où se situent les affirmations afin de pouvoir répondre honnêtement si quelqu'un demande 'est-ce prouvé ?'. La réponse honnête pour la plupart des protocoles de suppléments est 'Probable — preuves cohérentes, pas encore confirmées par de grands essais, vaut la peine d'être essayé avec surveillance.' Pour les affirmations pharmacogénomiques de base (CYP2D6, codeine, sevrage alcoolique), la réponse honnête est 'Établi — ceci' est dans l'étiquetage de la FDA.

Si quelqu'un conteste une affirmation lors d'une réunion — c'est une bonne chose, pas une menace. Cela signifie qu'ils s'engagent de manière critique. Répondez avec le niveau : « C'est une question pertinente. Les preuves concernant cette affirmation spécifique sont Émergentes — il y a des signaux précoces mais pas encore d'études à grande échelle. Le livre principal contient les références si vous voulez approfondir. »

Section 3

No commentary

Le passage de polissage final sur les phrases déclaratives

Pourquoi c'est important

Le réviseur a signalé une phrase spécifique : « La biologie peut être comprise » comme frôlant le territoire du chant d'affirmation — efficace pour la cohésion de groupe mais potentiellement dogmatique dans le registre. La correction est minime : ajouter « mieux que ce qu'on nous avait dit » à la première ligne. Cela reconnaît que la compréhension est en cours et incomplète, ce qui est à la fois plus précis et plus honnête — et en fait plus puissant pour les personnes qui ont été déçues par des systèmes qui prétendaient détenir tout le réponses

3.1

Rituel de clôture mis à jour

Remplacer la version dans le format de réunion par celle-ci.

LE RITUEL DE CLÔTURE — VERSION MISE À JOUR

FACILITATEUR : La biologie peut être comprise mieux que ce qui nous avait été dit.
TOUS : La biologie peut être comprise mieux que ce qu'on nous avait dit.
FACILITATEUR: Le modèle peut être changé.
TOUS : Le modèle peut être changé.
FACILITATEUR : Le travail est réel et le travail en vaut la peine.
TOUS : Le travail est réel et le travail en vaut la peine.
TOUT LE MONDE : Revenez.

Pourquoi ce changement fonctionne mieux

« La biologie peut être comprise », énoncé comme un fait, a le ton d'une vérité achevée — ce qui mine la position épistémique fondamentale du Kernel. « Mieux que ce qu'on nous a dit » fait deux choses : il reconnaît que la compréhension est en cours (plus précis), et il nomme l'échec qui a amené la plupart des gens au Kernel en premier lieu — on leur a dit de fausses choses, ou rien du tout. Ce nommer est à la fois plus honnête et Plus de cohésion. Le groupe n'est pas d'accord que tout soit maintenant connaissable. Ils s'accordent sur le fait qu'ils savent plus qu'on ne leur a donné — ce qui est toujours vrai et toujours digne d'être dit.

3.2

Langage de sécurité du psychodrame mis à jour

Ajouter cette liste de contrôle de préparation au Module de Psychodrame.

LISTE DE VÉRIFICATION DE PRÉPARATION AU PSYCHODRAME — À faire avant toute séance de psychodrame

Le réviseur a noté que le module de psychodrame nécessite une vérification de préparation plus claire avant le contenu à haute activation. Ajoutez ceci à l'ouverture de toute séance de psychodrame :

- ✓ Ce groupe s'est-il réuni au moins 4 à 6 fois avant cette session ? (Le Bust et le Role Swap nécessitent une confiance établie — ne pas les faire au cours du premier mois)
- ✓ Le facilitateur connaît-il le niveau de stabilité actuel de chaque participant ? (Toute personne en crise aiguë, de deuil récent ou d'instabilité médicale devrait se voir offrir l'option d'observer plutôt que de participer)
- ✓ Le mot ANCHOR est-il établi et compris par tout le monde dans la pièce ? (Dites-le avant le début de la session : 'Le mot est ANCHOR. Si quelqu'un le dit, tout s'arrête immédiatement. Pas de questions. Nous respirons. Nous faisons le point. Puis nous décidons ensemble si nous continuons.')
- ✓ Y a-t-il une personne de soutien désignée — qui n'est pas le facilitateur — disponible pour s'asseoir avec toute personne ayant besoin de se recentrer ? (Le facilitateur ne peut pas à la fois animer la scène et soutenir une personne en détresse)
- ✓ Le facilitateur a-t-il lu l'intégralité du module, y compris les sections de sécurité, avant cette session ? (Pas seulement le script — le module complet)
- ✓ La session se terminera-t-elle par la Mise en Scène de Guérison (Module 5) ? (Non négociable — le groupe doit compléter l'arc de la douleur à la réparation avant de clôturer)

Si aucun de ces éléments ne peut être confirmé : tenez une réunion standard avec la bibliothèque d'activités à la place. Le contenu de psychodrame sera plus efficace — et plus sûr — lorsque les conditions sont réunies.

3.3

Substitution de langue — Balayage final

Appliquez ces remplacements à tous les documents de réunion.

Remplacer cette phrase	Avec cette version mise à jour
La biologie peut être	La biologie peut être comprise mieux que ce qu'on nous l'avait

comprise.	dit.
Le fondement biologique sans lequel les interventions comportementales ne peuvent être efficaces	Une fondation biologique de haute priorité qui rend le travail comportemental significativement plus efficace pour de nombreuses personnes
Non optionnel	Haute priorité — à discuter avec votre clinicien
Ça va marcher.	Cela est associé à une amélioration significative pour de nombreuses personnes ayant ce profil — la réponse individuelle varie.
Il faut faire X	Fortement recommandé — les preuves soutiennent la priorité de ceci
Le motif peut être changé.	Le schéma peut être changé. (Garder tel quel — ceci est précis et appropriément direct)
Reviens.	Reviens.

Section 4

La carte complète des fichiers

Chaque document dans le système Kernel — ce que c'est, quand l'utiliser

Le système Recovery Kernel comprend neuf documents. Cette section cartographie tous ces documents — ce que chacun contient, quand l'utiliser, et comment il se connecte aux autres.

Recovery Kernel

CE QU'IL EST : Le livre principal complet — Édition Centurion. Biologie de la dépendance, architecture génétique, MTHFR/COMT/CYP450, études de cas médico-légales, réduction des risques, protocole d'ocytocine, terrain de jeu épigénétique, tableaux de référence cliniques, cadre d'intégration de l'IA.

QUAND L'UTILISER : Le texte fondamental. Les participants le lisent au fur et à mesure qu'ils approfondissent. Les facilitateurs lisent la Partie Un (Chapitres 1–3) avant de commencer. La Partie Quatre (Annexe A) est la référence clinique qui sous-tend chaque réunion de protocole.

TEMPS DE LECTURE : Lecture à son propre rythme — ne pas lire à voix haute lors des réunions

PAGES : 2 059 paragraphes — livre complet

Recovery_Kernel_Meeting_System.docx

CE QUE C'EST : Quatre documents en un : le script de réunion complet pour les facilitateurs, le Système de Navigation des Protocoles (index des symptômes + trois parcours + bibliothèque complète de protocoles), la Carte du Participant, et le Curriculum de Base des 12 Réunions.

QUAND UTILISER : À chaque réunion régulière. Le script du facilitateur est lu directement. Le système de navigation est utilisé entre les réunions pour assigner des protocoles. La carte de participant est imprimée et remise à chaque nouvel(le) participant(e).

DURÉE : 60–90 minutes par réunion

PAGES: 577 paragraphes

no commentary

CE QUE C'EST : Le format d'introduction permanent complet — quatre phrases par participant (nom, type, sensations, travail sur), les six réponses de groupe de type cérébral, la Carte de Type pour les nouveaux participants, quatre exemples travaillés, le tableau de flux de réunion mis à jour.

QUAND UTILISER : À chaque réunion, chaque participant. La carte de type est imprimée et remise à la porte. Les quatre exemples travaillés sont lus par le facilitateur avant la première session pour comprendre le format.

DURÉE : Intégré à chaque réunion — 15 à 20 min du format standard

PAGES: 282 paragraphes

Output ONLY the translated text,

CE QUE C'EST : 50 activités réparties dans 6 catégories (Haute Énergie/Guerrier, Ancrage/Anxieux, Connexion, Activation Cérébrale, Remplacement Dopaminergique, Plein Air). Chacune avec le temps, l'espace requis, le niveau d'énergie, un script de réalisation, et une explication du mécanisme neurochimique. Tableau de correspondance de référence rapide.

QUAND L'UTILISER : Une activité par réunion — lors d'une transition entre phases ou au début de la Phase 3. Le facilitateur lit l'énergie de la salle et sélectionne en conséquence en utilisant le tableau de référence rapide.

DURÉE : 3 à 20 minutes selon l'activité

PAGES: 262 paragraphes

No commentary

DE QUOI IL S'AGIT : Cinq modules : Rituel d'objets (poudre de bébé / substituts de substances), Simulation de stigmatisation (visage de méthamphétamine → guérison), Déconstruction des clichés (pardonner et oublier / Lettre scarlate), The Bust (drame avec tout le casting, cartes de rôle et quatre scènes), Mise en scène de la guérison (toujours en dernier). Programme de session complet de 90 minutes.

QUAND UTILISER : Maximum une fois par mois — contenu à haute activation. Ne pas faire The Bust avant 4 à 6 réunions régulières de création de confiance. Toujours terminer par la Mise en Scène de Guérison. La liste de contrôle de préparation dans la Section 3 de ce guide doit être confirmée avant chaque session.

DURÉE : 90 minutes pour l'arc complet — les modules individuels 15–25 minutes chacun

PAGES: 354 paragraphes

No Content

CE QU'IL EST : La session créative complète : Section d'encouragement (trois tours d'affirmation pure), Rituel de mémoire (mots → phrase → appartient à cette réunion), Tour de thérapie musicale, Conversation culturelle (favoris, conversation sur la bière, histoire du Coca-Cola, le contexte est important), Session d'auteur (écrire et/ou interpréter), Témoignage d'échange de rôle (profondeur totale, couche d'origine), Chaîne d'attribution de protocole, Encouragement de clôture. Annexe sur les secrets et l'évitement.

QUAND UTILISER : Une fois par mois — le complément créatif à la séance de psychodrame. Il peut être effectué le même mois que le psychodrame pour les groupes qui souhaitent une profondeur totale, ou alterné mois après mois.

DURÉE : 120 minutes

PAGES : 477 paragraphes

Do NOT add content not in the source

CE QUE C'EST : Sept pièces complètes de 15 minutes pour le bloc de sessions d'écriture dramatique : *La Dernière Conversation*, *L'Entretien d'Embauche*, *Le Musée des Choix*, *La Fête*, *Le Transfert*, *Le Verdict (avec le Défenseur Public qui s'en fiche)*, *La Lettre (la substance répond)*. Chacune est accompagnée de fiches de personnage, d'un script complet, de marqueurs de rythme et de questions de débriefing.

QUAND L'UTILISER : Pendant le bloc de la Session Auteur-Metteur en Scène de la Session Créative. Le facilitateur présente 2 à 3 options et le groupe choisit. Ou le facilitateur en assigne une en fonction des besoins du groupe pour cette session.

DURÉE DE LA REPRÉSENTATION : 15 minutes par représentation — 20 minutes avec

préparation et débriefing
PAGES: 1 003 paragraphes

THIS DOCUMENT

CE QUE C'EST : Le guide de démarrage rapide unifié : à qui ce système s'adresse et à qui il ne s'adresse pas, légende des niveaux de preuves, rituel de clôture et balayage linguistique mis à jour, carte complète des fichiers, liste de contrôle pour la première réunion, plan de déploiement de 12 semaines, et index de références croisées.
Quand l'utiliser : Avant votre première réunion. Gardez-le avec vous pendant les premières séances. Le plan de déploiement de 12 semaines est la séquence pratique pour lancer un nouveau groupe.
DURÉE : Document de référence — ne pas présenter en réunion
PAGES : Ce document

Section 5

Liste de contrôle pour la première rencontre

Tout ce dont vous avez besoin — rien de plus.

Avant l'arrivée des gens

- No commentary
- Lisez le document Rituel d'Introduction — en particulier les quatre exemples travaillés — afin de pouvoir modéliser le format naturellement.
- Imprimer la carte de participant — une par participant attendu plus 5 supplémentaires
- Imprimer la carte de type — une par participant attendu plus 5 supplémentaires
- Avoir de l'eau disponible — le rituel d'ouverture en a besoin
- Ayez un cahier et un stylo pour noter la phrase du Rituel de Mémoire et le « élément unique » de chaque personne.
- Sélectionnez une phrase d'ouverture de la liste de rotation dans le format de réunion.
- Choisissez une activité de la Bibliothèque d'activités qui correspond au niveau d'énergie que vous prévoyez — Breath Sync pour un groupe probablement anxieux, Name Toss pour un groupe probablement énergisé.
- Connaître le numéro 3114 — Numéro national de prévention du suicide et le faire visible quelque part dans la pièce

Les trois choses qui doivent se produire lors de chaque première rencontre

- Chaque personne dans la pièce doit parler au moins une fois — même si ce n'est que son nom. Personne ne quitte une première réunion sans avoir été entendu. Le rituel d'introduction garantit cela si vous le menez à terme.
- Le rituel de clôture doit être prononcé — même si cela semble maladroit la première fois. Le rituel devient familier par la répétition. La première fois est toujours maladroite. Faites-le quand même.
- Au moins une personne doit partir avec quelque chose de concret — la Carte de Participant avec son « élément unique » écrit dessus, un protocole qui lui a été assigné, ou la Carte de Type si elle a découvert son type ce soir. Quelque chose de physique qui lui appartient de cette réunion.

Ce qu'il ne faut pas faire lors de la première rencontre

- Ne développez pas toute la science de Kernel lors de la première réunion — c'est le rôle du livre principal ; lors de la réunion, pratiquez ; laissez la compréhension venir de l'expérience.

- Do not use MTHFR, COMT... until at least meeting 3,
- Ne pas exécuter le module de psychodrame lors de la première réunion — ni de la deuxième — ni de la troisième
- Ne pas exiger que quiconque participe à une activité — être témoin est une participation totale ; l'invitation doit être sincère.
- Ne comble pas chaque silence — le silence fait quelque chose ; laisse faire son travail.

Section 6

Le plan de déploiement sur 12 semaines

Une séquence de lancement pratique pour un nouveau groupe

Ce plan suppose des réunions hebdomadaires de 60 à 90 minutes. Adaptez le calendrier aux besoins de votre groupe — certains groupes avanceront plus rapidement dans le programme du protocole ; d'autres auront besoin de plus de temps sur les réunions fondamentales. Le plan est un guide, pas un scénario.

Semaine	Type de réunion	Protocole / Focus	Nouveaux Éléments Introduits
1	Réunion standard	Protocole 01 — Triage d'urgence (le plancher)	Format de réunion, Rituel d'introduction, Cartes de type, Rituel de clôture, Carte du participant
2	Réunion standard	Protocole 17 — Architecture du sommeil	Activité : Synchro Respiration. Attribuer le Protocole 18 à un participant pour la Semaine 3.
3	Réunion standard	Protocole 18 — Échafaudage nutritionnel	Rapport de compte rendu du premier protocole. Activité : Secouer.
4	Réunion standard	Protocole 20 — Cartographie des envies	Activité : 30 Cercles (activation cérébrale). Attribuer Protocole 16 pour Semaine 5.
5	Réunion standard	Protocole 16 — Algorithme d'isolement	Première tentative de l'Exercice Universel (Trois Colonnes). Introduction de l'Indice de Symptômes.
six	Réunion standard	Protocole 10 — Architecture Dopaminergique	Activité : Circuit de célébration. Le groupe est maintenant assez stable pour aller plus loin.
MOIS 2 OUVERT	Session créative	Thérapie musicale + Rituel de mémoire + Séance d'auteur (Option A — écrire et jouer la même séance)	Première séance créative. Commencer par L'Entretien d'embauche ou La Dernière Conversation. Pas de psychodrame pour l'instant.
sept	Réunion standard	Protocole 03 — Architecture Sonique	Activité : Le Bourdonnement. Le son comme médecine — vécu puis expliqué.
8	Réunion standard	Protocole 07 — Neuroplasticité	Activité : Jeu des contraires. Le cerveau se recâble grâce au défi.
neuf	Réunion	Protocole 22 —	Activité : Mouvement Miroir. Ce protocole

	standard	Dynamique des systèmes familiaux	fait souvent émerger le plus.
dix	Réunion standard	Protocole 21 — Criminalistique de la rechute	Activité : Story Spine. Analyse sans honte.
onze	Réunion standard	Protocole 25 — Agnosticisme spirituel	Activité : Travail parallèle. Construction de sens sans religion.
MOIS 3	Séance de psychodrame (première)	Module 1 seulement — Le Rituel de l'Objet	Première séance de psychodrame. Rituel d'objet seulement. Toujours terminer par une Mise en scène de Guérison. Ne pas tenter The Bust avant un minimum de 4 mois.
12	Réunion standard — Révision	Protocole 06 — Évaluation du phénotype	La génétique derrière les 11 dernières réunions. Maintenant, ils comprennent leur type par l'expérience, pas seulement par la description.

Après la semaine 12

À la fin du cycle de 12 semaines, le groupe devrait prendre deux décisions ensemble : à quel protocole revenir (presque toujours un ou deux qui ont généré le plus d'énergie), et si un participant est prêt à co-faciliter.

Le programme élargi se déroule de la Semaine 13 à la Semaine 24 avec un nouvel ensemble de protocoles (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Le module de psychodrame peut ajouter un nouveau module par mois à partir de ce point — Module 2 (Simulation de Stigmate) au Mois 4, Module 3 (Déconstruction du Cliché) au Mois 5, Module 4 (Le Déboîtement) au Mois 6 si le groupe est prêt.

La Séance Créative avec Témoignage d'Échange de Rôles (pleine profondeur) est appropriée à partir du Mois 3 pour les groupes qui ont établi une confiance sincère.

Section 7

Index de références croisées

Lorsque le sujet d'une réunion est lié au livre principal — où le trouver

Chaque réunion de protocole est liée à des chapitres spécifiques du livre principal. Cet index indique aux participants où trouver la science plus approfondie derrière ce qu'ils ont vécu lors de la réunion.

Sujet de la réunion	Numéro de protocole	Référence du livre principal
Pourquoi la volonté ne suffit pas	P01, P06	Première Partie — Chapitre 1 : Pourquoi la force de volonté n'est pas suffisante
MTHFR — la ligne d'approvisionnement	P06, P18	Première Partie — Chapitre 2 : Le Système d'Approvisionnement
Guerrier contre Anxieux — COMT	P06, P10, P19	Première partie — Chapitre 3 : Le Système de Clairance
CYP450 — métabolisme des médicaments	P13, P14	Partie Deux — Chapitre 4 : Le Système de Traitement
L'anxieux épuisé / Le guerrier sous-stimulé	P06, P10	Partie Deux — Chapitre 5 : Quand les systèmes entrent en collision
Les études de cas forensiques	P21	Partie Deux — Introduction de la Partie Deux + tous les dossiers de cas
Réduction des risques + dangers de combinaison	P01, P35S	Partie Trois — Chapitre 7 : Réduction des risques
Ocytocine + axe HPA	P27, P34	Partie Trois — Chapitre 8 : Le Protocole d'Ocytocine
Activité épigénétique de jumelage	P19, P29	Partie Trois — Chapitre 9 : Le terrain de jeu épigénétique
Tables d'interactions médicamenteuses	P13, P14, P37	Partie Quatre — Annexe A : Tableaux de référence clinique
Intégration de l'IA pour la récupération	P43	Partie Quatre — Annexe B : Cadre d'intégration de l'IA
Niveaux de preuve pour tout protocole	N'importe quoi	Section 2 de ce Guide du Facilitateur + Légende des Niveaux de Preuves du livre principal

Pour qui est ce système	N'importe quel	Section 1 de ce Guide du Facilitateur + section À qui s'adresse le livre principal

Le résumé en une phrase du système entier

Le livre principal explique POURQUOI votre cerveau fonctionne comme il fonctionne. Le système de réunions vous donne un espace pour pratiquer ce qu'il faut faire à ce sujet. Les protocoles sont les interventions spécifiques, adaptées à votre biologie spécifique. Les activités, le psychodrame, la session créative et les jeux transforment la pratique en expérience incarnée. Le guide du facilitateur est la carte. Le travail est le vôtre.

La biologie peut être mieux comprise que ce qu'on nous a dit.

Le modèle peut être modifié.

Le travail est réel et le travail vaut la peine d'être fait.

Reviens.

Given the input is just separators, I will output nothing, as there is no content to translate or reproduce.

Publié sous licence Creative Commons CC0-1.0 — Domaine public
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel